



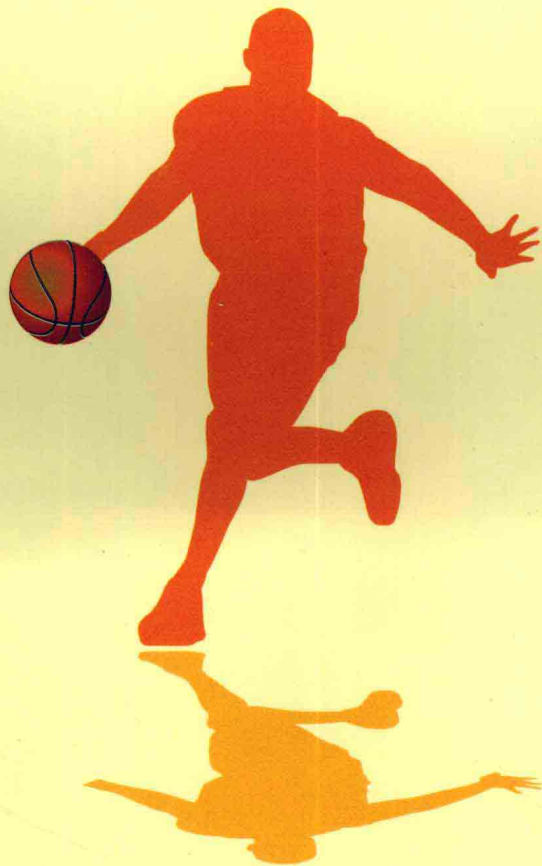
篮球



运动教程

LANQIU YUNDONG JIAOCHENG

赵映辉 主编



北京体育大学出版社

西安体育学院 2006 年院管立项教材

篮球运动教程

赵映辉 主 编

北京体育大学出版社

责任编辑 白 珺
审稿编辑 熊西北
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教程/赵映辉主编. —北京:北京体育大学出版社, 2009.11
ISBN 978-7-5644-0303-4

I. 篮… II. 赵… III. 篮球运动—教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199123 号

篮球运动教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62963531 62960631
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 17
字 数 457 千字

2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0303-4

定 价 34.00 元



『作者简介』

赵映辉，女，1956年生，江苏徐州人。1971年进入新疆青年队，1976年毕业于西安体育学院，现任西安体育学院篮球教研室主任，教授，硕士研究生导师。1993-1995年被选派到科威特援外执教（科威特国家女篮）两年。现任中国篮球运动发展研究会副秘书长，中国篮球协会科研委员会委员，西安体育学院教材委员会委员，西安体育学院学报编委会委员。

在多年的教学、训练、科研工作期间，主编或参编各级各类教材共12本，其中，全国体育院校统编教材《篮球运动高级教程》《篮球运动教程》是普通高等教育“九五”“十一五”国家级重点立项教材，2002年获全国普通高等学校优秀教材一等奖，并被评为2001年北京市精品教材，还主编了《篮球双语教程》等教材。在核心期刊和各类期刊公开发表论文50多篇，主持完成省部级课题四项、院管课题四项，2006年主持的篮球精品课程被陕西省评为省级精品课程。2007年被陕西省评为省级优秀教学团队，获新时期体育科学论文一等奖一项、优秀教学成果二等奖两项。

『内容简介』

《篮球运动教程》着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，力求从教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破，以使教学对象能适应未来工作的需要。

本书的主要内容包括篮球运动概述、篮球教学与组织管理、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动员的体能训练、篮球基本功与篮球游戏、中学篮球教学内容与方法、中学篮球队的训练工作、篮球考核工作与方法、篮球竞赛规则与裁判法、篮球运动竞赛的组织与编排工作，共十一章。为了使学生便于阅读和加深理解，每章前面列有内容提要，后面附有思考题，内容丰富、新颖，语言通俗、简练。

本教材坚持实事求是的编撰原则，从篮球教学的实际出发，坚持教学性、针对性、实用性、科学性、先进性、时代性原则，全面地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与基本战术，注意基本技能与实践能力的培养；将所教的内容细化、深化，适度地增加篮球学科前沿的新理论、新方法，以满足新时代大学生吸收篮球知识的需要。本教材还特别注意将新的篮球知识与成果编写出来，力求成为适应时代发展、符合篮球运动发展潮流的篮球教学用书。

《篮球运动教程》编委会

主 编 赵映辉

副主编 徐 丰 武洛生

编 委 孙荣辉 惠建华 汪普健 刘敬彬 李国华

朱 军 丁丽萍 徐晓伟 郑 峰 郑 敏

鲍耀武 李洪强 霍治海 霍子文 孙 峰

前 言

《篮球运动教程》着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，力求从教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破，以使教学对象能适应未来工作的需要。

本教材作为体育院校体育教育专业、运动训练专业、社会体育专业篮球普修课学生的教材，也可作为从事篮球教学和训练理论与实践工作者的参考用书和广大篮球爱好者的自学用书。按照教育部体育教学指导委员会颁布的本科体育教学计划的培养目标、教学任务、教学时数、教学内容及考核要求，经过总结、吸收多年来各体育院、校、系篮球课程教学实践的经验和继承不同时期出版的不同版本的各种篮球教材优点、重视吸收国内外篮球运动发展中的先进理论与实践内容，并经过多次认真研讨，形成本教材的编写指导思想，由分工负责撰写完成。

本教材的主要特点是：时代的发展、学科建设程度不断加深，教材内容也需要应时而变，才能满足学生不断增长的求新知、学新知的需求。该教材着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，在坚持实事求是的编撰原则，从篮球教学的实际出发，坚持教学性、针对性、实用性、科学性、先进性、时代性原则全面地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与基本战术，注意基本技能与实践能力的培养；力求在教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破，将所教的内容细化、深化，适度地增加篮球学科前沿的新理论、新方法，以满足新时代大学生吸收篮球知识的需要。本教材还特别注意将新的篮球知识与成果编写出来，将教材内容更新，做到适应时代发展，符合篮球运动发展潮流的篮球教学用书。






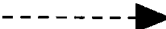



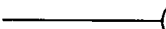

本书由全国体育院校教材委员会篮球教材编写组委员、中国篮球协会科研委员会委员、中国篮球运动发展研究会副秘书长、西安体育学院篮球教研室主任、硕士研究生导师赵映辉教授担任主编，徐丰、武洛生担任副主编。全书具体分工如下：

孙荣辉、霍子文（第一章）；朱军、丁丽萍（第二章）；赵映辉、徐丰（第三、四章）；赵映辉、李国华（第五章）；孙峰、鲍耀武、李洪强（第六章）；霍治海、徐晓伟（第七章）；刘敬彬、郑敏（第八章）；赵映辉、徐丰（第九章）；惠建华、武洛生（第十章）；汪普健、郑峰（第十一章），全书的技术图片由徐丰、孙荣辉完成。全书最后由赵映辉、徐丰、武洛生、孙荣辉、汪普健、刘敬彬进行串编、修改、统稿并定稿。

在搜集整理资料、研究和撰稿过程中，我们得到了西安体育学院副院长权德庆、教务处处长白跃世、副处长谢英、教材科科长李文华、运动系主任康利则、张文军、智勇、赵志伟、姜梅、刘翠娟同志的大力支持以及我国篮球界体育院校的有关专家、教授以及同事和朋友们的关心和鼎力帮助。在本书出版之际，特向他们表示衷心的感谢。曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限，书中不妥或错漏之处，敬请广大读者予以批评指正。

图例说明

	4号进攻队员
	4号持球进攻队员
	4号防守队员
	教师或教练员
	障碍物、立柱
	传球路线
	队员移动路线
	运球
	投篮
	掩护
	夹击

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展概况	2
第二节 现代篮球运动的特点	6
第三节 世界篮球运动的发展趋势	8
第四节 中国篮球运动的发展概况	13
第二章 篮球教学与组织管理	20
第一节 篮球教学原则	20
第二节 篮球教学方法	23
第三节 篮球教学文件的制定	28
第四节 篮球教学课的组织管理	33
第三章 篮球技术教学与训练	38
第一节 移动	39
第二节 传接球	49
第三节 投篮	61
第四节 运球	75
第五节 持球突破	83
第六节 防守技术	89
第七节 抢篮板球技术	102
第四章 篮球战术教学与训练	111
第一节 战术基础配合	112
第二节 快攻与防守快攻	125
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	135
第四节 区域联防战术与进攻区域联防战术	144
第五章 篮球运动员的体能训练	154
第一节 篮球运动员体能训练的基本理论	154
第二节 篮球运动员体能训练的主要内容与方法	159
第三节 篮球运动员的专项体能训练	163

第六章 篮球基本功与篮球游戏	169
第一节 篮球基本功	169
第二节 篮球游戏	175
第七章 中学篮球教学内容与方法	194
第一节 中学篮球教学的任务和要求	194
第二节 中学篮球教学的内容和特点	196
第三节 中学篮球教学的方法	199
第四节 中学篮球教学对教师的要求	203
第八章 中学篮球队的训练工作	205
第一节 中学篮球队的任务与组建	205
第二节 中学篮球队的训练	207
第九章 篮球考核工作与方法	220
第一节 篮球课考核的目的与原则	220
第二节 篮球课考核的内容与比重	221
第三节 篮球课考核的形式与方法	222
第十章 篮球竞赛规则与裁判法	230
第一节 篮球运动竞赛的主要规则	230
第二节 篮球竞赛裁判法简介	242
第三节 篮球运动竞赛的记录台工作	247
第四节 篮球裁判员的基本功及其训练	249
第十一章 篮球运动竞赛的组织与编排工作	251
第一节 篮球运动竞赛的组织工作	251
第二节 篮球运动竞赛的编排方法	253
参考文献	261

第一章

篮球运动概述

内容提要:

本章阐述了篮球运动的起源、传播、演进、发展的不同时期的概况及其基本规律、特点和功能;同时介绍了现代篮球运动当代化的发展趋势和篮球运动传入我国后的发展概况以及在新世纪面临的挑战与希望。

篮球是一项集体性、综合性的运动项目,两队队员围绕高空展开立体型攻守对抗的活动性游戏,它起源于人类的劳动生产过程,是社会文化进步的反映。

篮球游戏简易而有趣,可以变换方式组成各种丰富多彩的活动,方便人们参与,从而达到愉悦身心、健身强体进而提高社会文明,充实人们业余文化生活的目的。

现代篮球运动已发展成为一项融科技、文教和技艺为一体的国际性大众竞技体育运动。在统一的国际性组织(国际篮球联合会)指导下,以严格的比赛规则和特定的竞赛方式,追求“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,展开强者间的对抗、竞争与拼搏,其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、民族自强的决心和时代发展的进步。

现代篮球运动竞赛和各种形式的篮球活动性游戏,其基本活动方式都是围绕高3.05米、内径0.45米的篮筐和周长75~78厘米、重量567~650克的篮球展开的空间与时间、控制球与夺取球、投篮与制约投篮的攻守对抗。其活动方法与手段多种多样,如跑、跳、停、转、接、传、投、运、抢、打、断以及个人、多人之间和全队整体的各种攻守配合。篮球运动以其特有的魅力,吸引并深受世界各国人民的喜爱,使国际篮球联合会成为世界上单项体育参与者最多的国际单项运动协会。奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛,世界男、女篮篮球锦标赛,美国NBA职业联赛,这三大赛事代表着世界篮球运动的最高水平,汇集着世界最强的篮球队和最著名的篮球明星。篮球运动的发展历程折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神。篮球运动在各级学校的体育教学与课余校园文化生活中,已成为增进学生健康和贯彻德、智、体、美全面素质教育的手段之一。

第一节 篮球运动的起源与发展概况

一、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马塞诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市）基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）1891年发明的（图1-1-1、图1-1-2）。他受当地青年摘桃扔入桃筐的活动性游戏启发，即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投篮比赛，这便是篮球运动的雏形。



图 1-1-1



图 1-1-2

后来，奈史密斯将在室外开展的篮球游戏移至室内，并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约10英尺（3.05米）高的墙壁上，以足球代替其他物体向篮筐中投准，展开攻守对抗的游戏比赛。最初，由于篮筐底部都是封闭的，投进的球不能下落，需要架梯攀上将球取出，开展活动十分不便。随后去掉篮筐底部，并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱架上，移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处，影响观看者，曾在篮筐后部设有挡网，有些还用网形装置罩住整个场地，类似一个大网笼。因此，部分国家和刊物上曾将篮球运动称为笼球运动。由于这种游戏性和趣味性较强的活动有较好的健身作用，人们在游戏的基础上充实了活动内容，制定了部分限制性规则，不断改革比赛方式，逐步形成了现代篮球运动。

二、现代篮球运动的演进

现代篮球运动演进大体经过五个时期。

（一）初创时期（19世纪90年代~20世纪20年代）

19世纪90年代，篮球运动无明确的竞赛规则，场地大小、活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各挂一只桃筐（图1-1-3），竞赛时把参加者分成人数相等的两队，分别以横排站在场地两端界线外，当竞赛主持者在边线中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛起后，两队便集体向球落点去抢球，随即展开攻守对抗，球进筐一次得一分，累计得分多者为胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

最初的活动与比赛目的是为了让更多的人冬季参与室内游戏活动，场地没有区域划分，也

没有比赛时间的明确限制。由于攻守争球投篮十分激烈，往往在争抢过程中出现一些粗野动作和一些不利于比赛正常进行的现象。为此，1892年奈史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场和前场（图 1-1-4），同时明确了比赛规则的要求，如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员之间身体接触部位等，对悬空的篮筐装置也作了明确规定。不久又提出了 13 条简明而且必须严格执行的比赛规则。其中包括：比赛时间分为前后两部分各 15 分钟，其间休息 5 分钟；比赛结束双方得分相同时，若双方队长同意，可延长比赛时间，先投进球的队为胜；掷界外球规定在 5 秒钟内完成，超过 5 秒钟，裁判可判罚违例，由对方掷界外球；某一方连续犯规三次，判对方投中一个球；可以用单手或双手拍击球，但不允许用拳击球；不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、拌、捶，违者第一次记犯规，第二次停止比赛，直至对方投进一个球方可允许该犯规队员再次进入场地参赛；故意或具有伤害性质的犯规行为取消犯规者该场比赛的资格，而且该队不得换人。

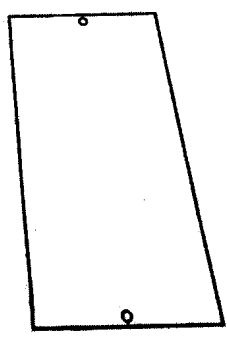


图 1-1-3

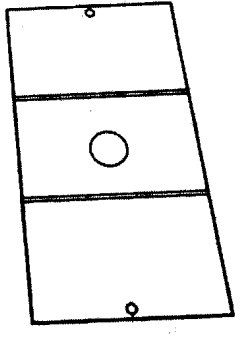


图 1-1-4

此后，篮球运动在不分区域的场地上逐步增划了各种区域的限制线，如中圈及罚球线（图 1-1-5），不久又增加了中场线（图 1-1-6）。铁圈代替了不同制作材质的篮筐，篮圈后部的挡网也换成木质、形状规则的挡板，并与铁质篮圈相连，近似于现代使用的篮板装置（图 1-1-7）。竞赛开始程序更改为中圈跳球，赛中的队员也开始有锋、卫的部位分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本方篮下和把球传给中场和前场的中锋或前锋。至此，现代篮球运动基本形成。从 1904 年第 3 届奥运会上美国队进行国际上第一次篮球表演赛至 20 世纪 20 年代末，国际上虽未有统一的规则，但双方比赛队员已基本定为 5 人，在球场增加了电灯泡式的限制区和罚球时攻、守队员分列的站位线（图 1-1-8、图 1-1-9）。此时的篮球运动攻守技术简单，仅限双手做一些传、运、投的基本动作，对抗中以单兵作战为主要攻守形式，战术配合还处于朦胧时期。1891~1920 年，由于篮球比赛的趣味性较强，篮球运动在美国教会学校迅速得以推广。同时，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交流，篮球运动随着美国宗教和文化在全球的扩张在 1891~1920 年期间先后传到南美洲、欧洲、亚洲、大洋洲及非洲。

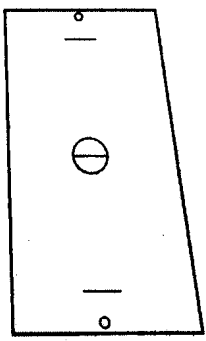


图 1-1-5

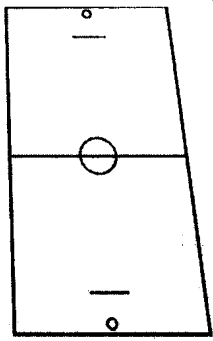


图 1-1-6

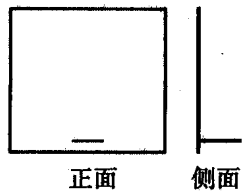


图 1-1-7

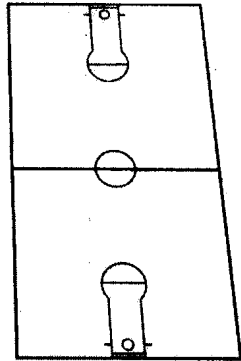


图 1-1-8

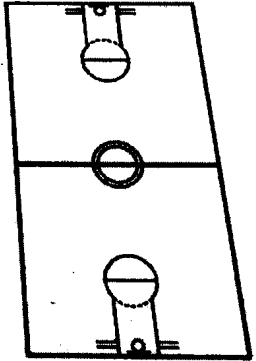


图 1-1-9

(二) 完善、推广时期 (20 世纪 30~40 年代)

进入 20 世纪 30 年代以后, 篮球运动迅速向欧洲、亚洲、非洲、大洋洲的许多国家推广发展, 技术水平不断提高, 单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等多人配合所充实。为了适应世界各国篮球运动的普及与发展, 1932 年 6 月 18 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷 8 国的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。以美国大学生篮球竞赛规则为基础, 初步制定了国际统一的 13 条竞赛规则。例如, 规定各方竞赛人数为 5 人; 场地上增加了进攻限制区域 (即将电灯泡罚球区扩大为长方形的 3 秒限制区, 如图 1-1-10); 进攻投篮时, 对方犯规, 投中加罚 1 次, 未投中加罚 2 次; 竞赛时间由女子 8 分钟、男子 10 分钟一节共赛 4 节, 改为 20 分钟一节共赛 2 节; 进攻队在后场得球后必须 10 秒钟内通过中线, 不得再回后场等。1936 年第 11 届奥运会上, 篮球被列为男子正式竞赛项目, 现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。20 世纪 40 年代, 随着篮球技术、战术的不断演进、发展, 特别是运动水平的提高, 高大队员开始涌现, 篮球规则进一步充实、修改。例如, 严格侵人犯规罚则和违例罚则; 篮板改为长方形和扇形两种 (图 1-1-11、图 1-1-12); 球场中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈, 球场罚球区的两侧至端线, 明确增设了争抢篮板球队员的分区站位线等 (图 1-1-13)。篮球技术、战术不断变化、充实并各成体系地向集体对抗方向发展。到 20 世纪 40 年代末, 进攻中的快攻、掩护、策应战术, 防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵形和配合, 已被各国篮球队所运用, 篮球运动在国际上进入完善、推广的新时期。

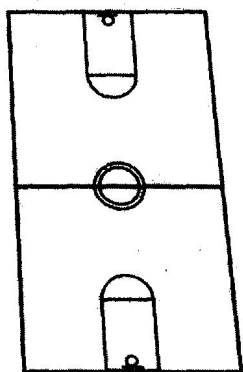


图 1-1-10

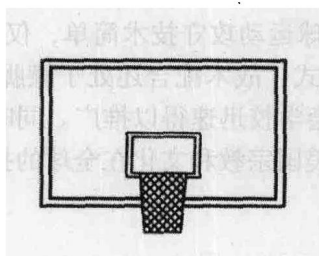


图 1-1-11

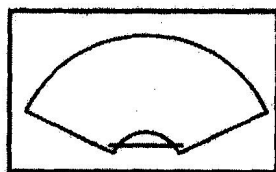


图 1-1-12

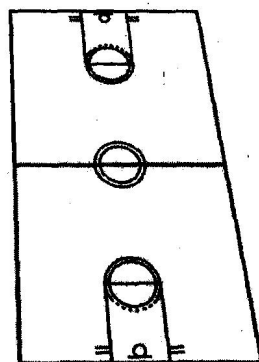


图 1-1-13

(三) 普及、发展时期 (20 世纪 50~60 年代)

20 世纪 50~60 年代, 篮球运动在世界各地广泛普及, 特别是随着篮球运动技术、战术的创新, 对篮球运动员身高的要求不断提高, 规则与技战术之间不断制约和相互促进, 如美国运动员张伯伦、前苏联运动员克鲁明及女运动员谢苗诺娃等, 高度开始成为现代篮球竞赛中的决定胜负的重要因素之一。由此, 一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时, 篮球运动员进入了向高大体型发展的新时期。特别是 1950 年和 1953 年在阿根廷和智利举行的男、女首届世界篮球锦标赛上, 高大队员威震篮坛, 国际上开始有了“得高大中锋者得篮球天下”的说法, 迫使篮球规则在场地和时间上对进攻队员加以新的限制。如 20 世纪 50 年代将篮下长方形 3 秒区扩大成梯形 3 秒区 (图 1-1-14); 一次进攻有 3 秒的限制以及进入 20 世纪 60 年代中期一度取消中场线 (60 年代末又恢复) 等 (图 1-1-15、图 1-1-16)。攻守区域的扩大, 高度与速度的相互交叉、渗

透，使比赛的速度、技巧、准确性、争夺篮球的优势成为竞赛胜利的重要保证，有力地推动了攻守技战术的全面发展。例如，进攻中的快攻，“∞”形移动掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守，成为当时以快制高、以小打大的重要手段。20世纪60年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧结合的美洲型打法，以前苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法，以韩国、中国队为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法，篮球运动跨入普及、发展的新时期。

(四) 全面提高时期 (20世纪70~80年代)

进入20世纪70年代后，身高2米以上的篮球队员大量涌现，篮球竞赛空间争夺越发激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐，高空技术的发展使占有高空优势就显示着实力，篮球竞赛名副其实成了巨人们的“空间游戏”。为此，规则对高大队员在进攻时提出了更多的限制和要求，以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之，一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术，展现出新的制高威力。1973~1978年间竞赛规则又多次对犯规提出了次数的调整和增设追加罚球的规定，促使防守与进攻的技术和战术在新的条件制约下，向既重高度、速度，又重智慧、技巧、准确、多变的方向创新发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术结合得更加巧妙；传统的单一型的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定的阵形打法，被全面性、整体性、综合性频繁移动中穿插掩护的运动打法所取代；防守更具破坏性和威胁力，个人远距离斜步或弓箭步站位干扰式防守和单一型的防守战术，被贴身平步站位、积极抢位、身体有关部位主动用力的破坏型的个体防守和集约型防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球赛（女子篮球开始正式列为奥运会竞赛项目）和1978年第8届男子世界篮球锦标赛后，篮球运动高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分的发展趋势日趋明显。为此，20世纪80年代中期，篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作出新的修正，划定了远投区，增加了3分球规定等（图1-1-17），篮球运动向更高水平全面提高和发展。

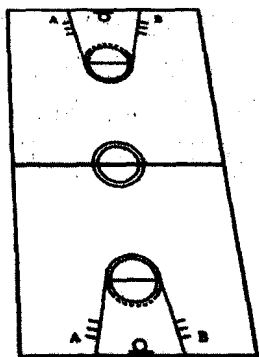


图 1-1-14

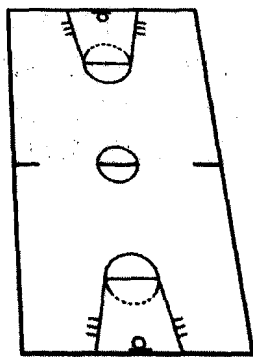


图 1-1-15

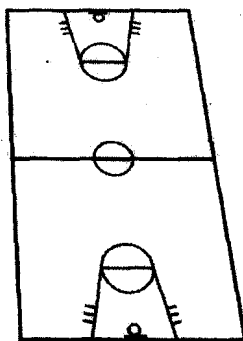


图 1-1-16

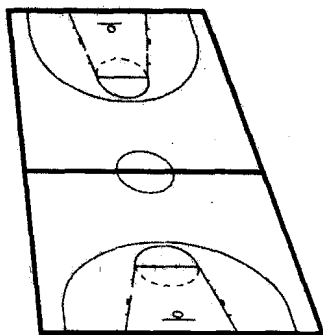


图 1-1-17

(五) 创新、攀登时期 (20世纪90年代至今)

进入90年代，国际奥委会允许职业篮球队员参赛，给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。1992年西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上，以美国“梦之队”中的超级球员乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演，把这项运动技艺表现得更加充实完善，战术打法更为简练实用。特别是前苏联、前南斯拉夫、阿根廷等欧美地区的篮球竞技水平迅猛提高，形成美、欧两大

洲对抗的格局。

从此以后,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,融竞技化、技艺化于一体的新时期,标志着现代篮球运动整体结构、优秀运动队伍综合智能结合以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。如技术动作不断演变创新;战术阵形锋卫位置界限逐步模糊;赛制不断变革,规则不断修订;展示出现代篮球当代化的教育、科技、艺术、文化气息。1994年后,国际篮球联合会因运动员控制能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又做了部分修改,以使比赛空间争夺更安全、更合理、更具观赏性;并将篮板周边缩小,增加保护圈(图1-1-18)。1999年12月,又决定在2000年奥运会后实行部分新的规定,即比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;每队每节如达4次犯规,对以后发生的所有犯规均要处以2次罚球;两节比赛后中场休息15分钟;首节与第2节之间、第3节与第4节之间休息2分钟;首节、第2节、第3节每队只可暂停1次,第4节可以暂停2次;球队每次进攻的时间从30秒缩短为24秒,球进入前场的时间限制为8秒;奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。可见,现代篮球运动无论男子或女子今后都将向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化和各种风格、不同打法,形成,高度技艺性、高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新的方向发展。



图 1-1-18

由此可见,现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次,从低级向高级逐步演进的,是由一个国家的地方性游戏发展为区域性文化活动,再发展为竞技性项目,进而成为世界范围的体育文化现象。

第二节 现代篮球运动的特点

篮球运动与其他球类运动项目的区别在于该项目是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手将球投进高空篮筐中而展开的。篮球运动创建百余年来,国际篮球组织及各国篮球界人士不断研究探索,提出了种种新观点,出现了多种新技术、新战术,使篮球运动内容更丰富,活动更富于魅力。透过现代篮球运动的活动形式,探究其本质,可概括成以下几个特点。

一、空间对抗性

同其他球类项目相比,篮球运动有其特殊的高空运动规律,即为了争夺球与空间的控制权,篮球竞赛运用不同战术阵形与技术手段开展立体型的进攻与防守,并不断进行攻守转换。这一规律体现出以下两种特点。

(一) 高空性

篮筐悬空3.05米,通过进攻与防守向对方篮筐投篮或防止对方向我方篮筐投篮,是其最典型的高空性的特点。因此,篮球运动要求运动员具有特殊的控制球与制空能力。

（二）瞬时性

瞬时性是指竞赛规则对持球进攻队有3秒、5秒、8秒和24秒不同性质的时间限制。因此，强化时间概念，主动捕捉战机就成为攻守的关键。篮球比赛中的攻守对抗贵在神速，要求进攻队攻击速度快、准确性高、进攻失误率低；防守队则要利用规则创造的时间条件，积极采取各种防守手段和方法尽快转守为攻。所以说，准确围绕空间目标尽快缩短攻守转换时间，时刻牢牢控制球与投进球，就成了篮球比赛获胜的关键。

二、内容多元化

现代篮球运动内容呈多元化发展趋势，有其独特的理论体系和技战术体系，已成为一门综合性体育学科。内容涉及哲学、军事学、政治学、经济学、决策学、管理学和科学的专项理论。其中科学的专项理论包括体育学、教育学、心理学、训练学、伦理学、逻辑学和相关的生理学科，如选材学、创伤学、营养学、保健学等。另外，还有对教练员、运动员的智能潜力、特殊的运动意识、气质、身体形态条件，生理机能、心理修养、意志品质、道德作风、专项技术水平与战术配合意识及其实战能力等的研究。从而使篮球运动的学科发展更趋科学化、独特化，更具现代意识。

三、多变、综合性

篮球运动是在由低级到高级、去粗取精的动态中发展进化的，至今已成为一项综合竞技运动。篮球比赛过程比其他球类项目复杂、技术动作繁多、战术形式多样，优秀运动队和明星队员创造性地运用篮球技、战术已达到艺术化的程度，促使篮球比赛过程充满生机和活力；而围绕空间瞬时变化展开的争夺，反映出个体单兵作战与集体协同配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合、空间与时间相结合、拼抢与计谋和技艺相结合的综合性的技战术特点。

四、健身、增智性

根据体育运动的项群分类理论，篮球运动属综合性的非周期性的集体运动，这是由其运动内容结构的多元性和竞赛过程的多变性、综合性特征所决定的。所以，从事篮球运动有助于培养活动者的综合素质，增进身体健康，活跃身心，增长知识；对锻炼人的综合才干，开发人的智慧，培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起受到积极作用。例如，实战过程中，篮球运动的技术、战术是在变化着的时间、空间条件下，通过运用跑、跳、投掷等手段来完成的，而且要求在这一过程中无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的影响。所以，经常参加篮球活动，对促进人的生理机能，特别是内脏器官与感觉器官的功能、中枢神经系统的支配能力有积极作用。

篮球运动已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期，技高与智深的渗透结合，促使运动员既要提高篮球运动技术水平，又要鞭策自己具有更高的文化知识和文明意识，提高自己对篮球运动本质的理解能力。